

BERGLINSEN-KÖTTBULLAR AUF KARTOFFEL-SELLERIE-STAMPF

LINSEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH



Zutaten (4 Portionen)

Für die Köttbullar:

160 g Berglinsen
120 g zarte Vollkornhaferflocken
150 g Möhren
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
2 EL Butter
Mehl zum Bestäuben

Für die Sauce:

60 g Butter
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 TL Senf
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
5 Stiele frische Petersilie

Für das Stampf:

600 g Kartoffeln
320 g Knollensellerie
180 ml Milch
1/2 TL Muskatnusspulver
20 g Butter
Salz
Petersilie zur Deko

Produktempfehlungen



BERGLINSEN

Zubereitungen

1. Für die Köttbullar Berglinsen nach Packungsanweisung für 30 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Möhren fein reiben und Zwiebeln hacken. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten.
2. Für den Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser für später bereit stellen.

3. Linsen und Haferflocken zusammen zu einer zähen Masse pürieren. Möhren, Zwiebeln, Gewürze und Petersilie zugeben und nochmals grob pürieren. 20 Linsenbällchen formen und rundherum mit etwas Mehl bestäuben.
4. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 2 EL Butter in der Pfanne zerlassen und die Köttbullar rundherum anbraten. Die Bällchen in eine Auflaufform geben.
5. Butter für die Sauce zerlassen und bräunen. Mehl zugeben und einrühren. Mit Brühe aufgießen. Sahne, Zitronensaft, Senf und gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in die Auflaufform gießen und für 20 Minuten im Ofen backen.
6. Kartoffeln und Sellerie zum Kochen bringen. Kochwasser salzen. Für 10 Minuten bei mittlerer Hitze und halb geschlossenem Deckel köcheln lassen bis beides gar ist. Wasser abgießen. Kartoffeln und Sellerie stampfen. Milch leicht erwärmen und zusammen mit der Butter dazugeben. Nochmals stampfen. Mit Salz und Muskatpulver würzen und abschmecken.
7. Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Köttbullar und Sauce auf Tellern anrichten. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.